

《柳叶刀》权威论文被曲解,参与研究的中国专家辟谣

多吃主食死得早? 多吃肥肉活得长? 胡说!

8月29日,著名医学杂志《柳叶刀》发表了一项关于饮食方面的新研究,文章比较专业,一般人不大容易看懂,而国内一些自媒体的解读就“浅显”多了——“多吃主食死得快”“多吃肉才健康”。这种颠覆常识的解读瞬间引爆网络,由于这是《柳叶刀》上的权威论文,一些网友质疑的声音也显得“底气不足”。然而,真的是这样吗?

《柳叶刀》到底说了啥 脂肪与主要的心血管疾病没有关联

8月29日,国际著名医学杂志《柳叶刀》发表了两篇论文。该研究已历时10年,涉及5大洲18个收入水平不一的国家和地区13.5万人。通过统计他们的饮食习惯来计算营养组成,并在此后的多年中,追踪他们的死亡以及心血管疾病发病情况。

第一篇论文是关于蔬菜、水果和豆类对健康的影响,研究结果是每天吃4份左右(375到500克)这类食物,对健康有明显益处,但是继续多吃不会获得明显的好处。

第二篇论文则是关于脂肪和碳水化合物对心血管健康以及死亡率的影响。研究结果是,食用的脂肪数量和种类与心血管疾病的发生率以及死亡风险都不相关;在不同的志愿者分组中,平均碳水化合物供能77.2%的人死亡率比碳水化合物供能少的人群要高28%,脂肪供能35.3%的人和脂肪供能10.6%的

人相比,死亡风险低23%。

研究牵头人马希德·德甘说,西方发达国家居民以前饮食中的脂肪和饱和脂肪占比过高,分别超过40%和20%,随着健康膳食概念兴起,如今分别降到31%和11%,现有饮食指南甚至建议将每天摄入脂肪总量控制在30%以下,将饱和脂肪摄入量控制在10%以下。

而他们研究发现,脂肪与主要的心血管疾病没有关联,饱和脂肪甚至能降低中风风险,因此可以适度增加饮食中的脂肪比例。

解释一下“供能”

某人碳水化合物供能77.2%,就是说他的身体热量中77.2%来自碳水化合物。人体的三大热能营养素是碳水化合物、脂肪和蛋白质。碳水化合物是由碳、氢和氧三种元素组成,米、面、蔬菜、杂粮和糖都属于此类。

自媒体又是咋解读的 “多吃主食死得早! 多吃脂肪活得长!”

这是一项比较前沿、严肃的研究,却被国内一些自媒体炒作得变了味。

知乎写手“瘦龙低碳”首先于8月31日在知乎上“解读”这项研究。结论主要有以下几点:

- 1、吃米面糖等主食,可能让你死得更早。
- 2、多吃好的脂肪,吃油,可能让你活得更长。
- 3、吃肥肉、椰子油等富含饱和脂肪的食物,降低中风的风险。
- 4、吃油和心脏病没有关系,吃多少油都不会提高心脏病的

风险。

5、我们信任的膳食指南,可能让我们越吃越不健康。

他说,“考虑到这些研究结果,全球的膳食指南,恐怕需要重新考虑定制标准。”

“瘦龙低碳”自称要“死磕中国肥胖问题”,他在知乎上的职业经历写的是“国家肥胖控制中心·减肥研究室”,对于这个控制中心和研究室,网上搜索不到任何信息。此后多个自媒体用“多吃主食死得快”等耸人听闻的标题进行炒作,在微信朋友圈和微博上刷了屏。

权威辟谣来了

多吃主食死得快? 胡说! 不吃或极少吃主食与大量吃主食都不好

中国人的饮食以米面主食为基础,碳水化合物大多来自主食,研究中提到的“碳水化合物供能77.2%的人群死亡率比碳水化合物少的人群高28%”,就被炒作成“多吃主食死得快”。

北京协和医院临床营养科教授于康澄清说,目前中

国人平均每日碳水化合物能量比为55%,而《柳叶刀》采用的研究对象碳水化合物的能量比为67%,考虑到论文撰写者剔除了2万中国数据,可能保留的都是碳水化合物的能量比高的,不代表全体中国居民。

实际上,目前大部分中

多吃肉才健康? 还是胡说! 脂肪摄入过多和过少对健康同样有害

这项研究中另一个引起误读的内容是“脂肪供能35.3%的人和10.6%的人相比,死亡风险低23%”。

于康教授说,目前中国人脂肪摄入呈现逐步增加趋势,平均每日脂肪摄入能量占比已达到32.9%。上述研

究显示,每日脂肪能量占比为24%至35%之间时,总死亡率和脑卒中风险相对较低。这与中国的实际情况比较接近,所以没有必要再增加肉类摄入量。

研究还显示,每日脂肪摄入仅为10.6%的人死亡率

国人的碳水化合物摄入量并不超标,因此没有必要刻意减少或严格控制。相反的,临床上目前常看到严格限制主食产生不良临床结局的病例。应该说,不吃主食或极少吃主食与大量吃主食都对健康不利,这早被很多研究所证实。

相对高。这个标准只相当于23.5克脂肪,大约等于每天只吃1个鸡蛋,其余全部吃素菜,这样的饮食不健康是人们的共识。

和主食一样,大量进食脂肪和严格限制脂肪其实对健康同样有害。

参与此项研究的中国专家: 网上都是瞎起哄,均衡膳食是正道

中国医学科学院阜外医院“国家心血管病中心医学研究统计中心”主任李卫,是这项研究的中国地区负责人,她说本来统计了4万多中国的数据,加拿大方面采用了2万多。

网上炒作起来后,李卫

对那些外行的说法不屑一顾,认为都是“瞎起哄”。

“自媒体写手对医学专业知识了解不多,断章取义,不用理他们。”李卫告诉记者,“这个研究与中国和联合国等方面发布的膳食指南都是一致的,强调均衡膳食,不

要过于极端。还是要看文献,论文写得很清楚。”

麦克斯特大学人口健康研究所所长萨利姆·优素福说:“与饮食有关的事最好适度,大部分营养既不要摄入太少,也不要摄入太多。”

网友留言

网友“听寂`_Zola”:看来我明智,没有以讹传讹,这个谣辟得100分! 扬子良心出品。

网友“小竿子”:只能说万事有个度,不超过这个度就是好的。

网友“董wm”:科学在不断进步,国际上有争议的研究,不必视其为洪水猛兽。如果翻译有误,专家正解一下就好。

网友“吉祥心灵的资本”:运动,劳动加饮食搭配,还要有自己的身心健康,乐观心态决定未来长寿! 其他都是胡扯!

/ 扬子晚报

3种早餐最易长赘肉 秋季吃这5种食物有助减肥

早餐吃得不科学,不但会让你越吃越胖,甚至会是健康的致命杀手!现在就来看看,哪些早餐是你“致腹”的原因吧。



3种早餐最易长赘肉 “致腹”早餐1:烧饼油条

很多人平时时会选择中式早点,买个烧饼油条就上班去了。其实,油条的脂肪含量非常高,每根油条有220卡路里。烧饼、油条是高温油炸食品,经过高温油炸之后,吸收了相当多的油,油脂含量严重超标,而且营养素被破坏,还会产生致癌物质,不宜长期使用。

“致腹”早餐2:西式早餐

许多上班族都喜欢去麦当劳、KFC买早餐,如:汉堡包、油炸鸡翅、薯条等。虽然美味可口,但西式早餐所含的热量比起中式早餐高出许多。汉堡里的肉、鸡翅或薯条

的油量严重超标,吃进去不堆积成脂肪才怪咯。而且,汉堡里只有薄薄的一片生菜,所提供的维生素根本不能满足身体需求。

“致腹”早餐3:零食早餐

上班族都会在家里或公司备一些零食,如雪饼、饼干、巧克力等,以备不时之需,甚至把它们当早餐。其实,这样是相当不健康的。零食多数属于干食,对于早晨处于半脱水状态的人体来说,是不利于消化吸收的。而且饼干等零食主要原料是谷物,虽然能在短时间内提供能量,但很快会使人体再次感到饥饿,临近中午时血糖水平会明显下降。早餐吃零

食容易导致营养不足,体质下降,引起病菌入侵。

秋季早餐必吃超强减肥食物

1、绿豆

绿豆有清热解毒、除湿利尿、消暑解渴的功效,多喝绿豆汤有利于排毒、消肿,不过煮的时间不宜过长,以免有机酸等受破坏而降低作用。

2、燕麦

燕麦能滑肠通便,配合纤维促进肠胃蠕动,发挥通便排毒的作用。将蒸熟的燕麦打成汁当作饮料来喝是不错的选择,搅打时也可加入其他食材,如苹果、葡萄干,营养又能促进排便!

3、红豆

可增加肠胃蠕动,减少便

秘,促进排尿。可在睡前将红豆用电饭煲炖煮浸泡一段时间,隔天将无糖的红豆汤水当开水喝,能有效促进排毒。

4、胡萝卜

胡萝卜对改善便秘很有帮助,也富含β-胡萝卜素,可中和毒素。新鲜的胡萝卜排毒效果比较好,因为它能清热解毒,润肠通便,打成汁再加上蜂蜜、柠檬汁,既好喝又解渴,也有利排毒。

5、莲藕

莲藕的利尿作用,能促进体内废物快速排出藉此净化血液。莲藕冷热食用皆宜,将莲藕打成汁,可加一点蜂蜜调味直接饮用,也可以小火加温,加一点糖,趁温热时喝。

/ 人民日报